

やってみよう！そらまめのさやむき



そらまめのそだちかた



なまえ ゆらい み そら
名前の由来は、実が空に
むけ みの せつ
向けて実るからという説
がよく知られています。

産地や旬の時期

●そらまめの主な産地

そらまめは全国各地で栽培出荷されています。中でも鹿児島県は産地として知られ、2015年までは毎年5000トン前後収穫し全国トップでしたが2016年に急激に2590トンまで落ち千葉県に首位を譲り、その後も3000トン台となっています。

鹿児島以外では関東の千葉県、茨城県で多く収穫されています。

●そらまめの栽培サイクル

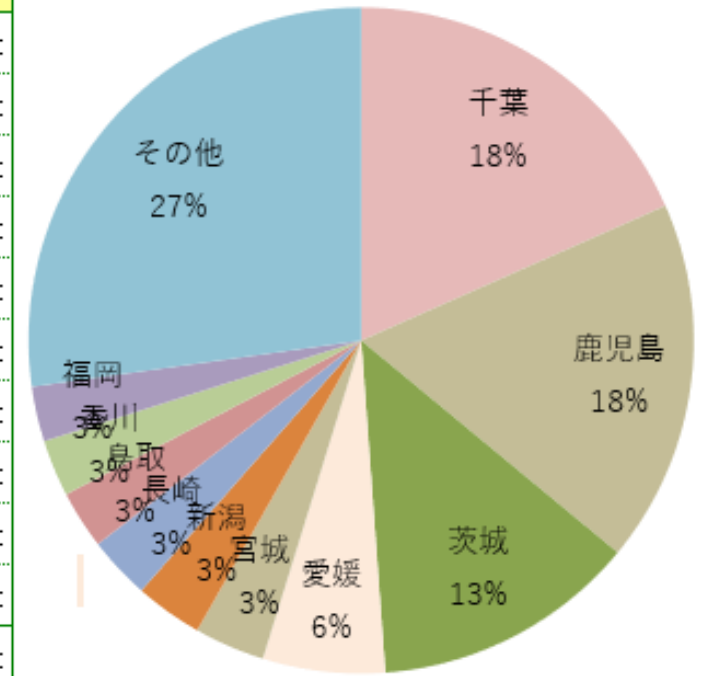
露地物のそらまめは通常秋に種をまき、春に花を咲かせて5月頃収穫されます。

●そらまめは初夏が旬の時期

早いものでは鹿児島から年末頃には出荷されるようですが、旬は4月から6月にかけての時期になります。

全国のそらまめ 収穫量 トップ10

順	全国	14,700t
1	千葉	2,700t
2	鹿児島	2,590t
3	茨城	1,890t
4	愛媛	873t
5	宮城	503t
6	新潟	483t
7	長崎	448t
8	鳥取	415t
9	香川	405t
10	福岡	392t
	その他	4,001t



農林水産省 平成28年産野菜生産出荷統計より

元気な体をつくる栄養



- **そらまめはカリウムを豊富に含んでいます**

ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。

- **そらまめにはミネラルも豊富**

マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルを豊富に含みます。マグネシウムは血圧を調整する働きや、骨の成分でもあり、イライラの解消にも効果があるそうです。

- **ビタミンB群をたくさん含んでいます**

消化液の分泌を促すビタミンB1や、粘膜をつくるビタミンB2、そして、血行をよくしたり、エネルギーの代謝を促すナイアシンなどのビタミンB群が豊富です。

- **そらまめに含まれるビタミンC**

ビタミンCも含んでいます。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

さやむきをしよう

①ぞうきんをしぼるようにひねる。



【ポイント】
うちがわ
内側にひねる。

②パキッとさやが割れる。

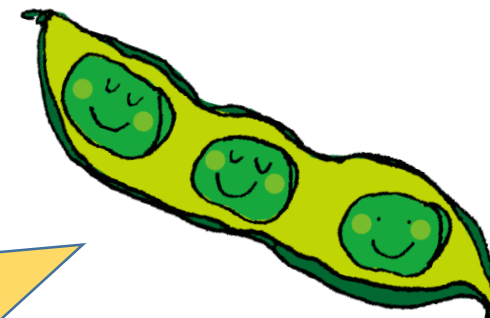


さやが割れる
とそらまめが
顔を出します。

③割れたところからさやを開き、豆を取り出す。



【観察をしてみよう】
豆はどんな形かな？どんな色かな？
豆やさやを触るとどんな感触かな？
どんなにおいかな？
調理するとどう変わるかな？



おいしく食べよう

● 鮮度が命！手に入れたら早めに食べましょう。

収穫後、3日経つと味が変わると言われています。手に入れたそらまめは、調理をする直前にさやをむき、すぐに食べるようにしましょう。

● 茹でて食べる場合

茹でて食べる場合は、1～3分程茹でて食べるようにしましょう。手早く調理して、栄養を失わず、おいしく食べましょう。

● 薄皮は食べる？ 食べない？

新鮮なものは、薄皮ごと食べた方が食物繊維などを豊富に取れてよいとされます。ただ作る調理や、鮮度が落ちてしまった場合は、皮をむくことをおすすめします。

